અંક : ૨૩ મે ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

⊖ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૨

•

અંક : ૨૩

•

મે ૨૦૨૪

•

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

મો. 9898 550 833

•

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

•

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.

•

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

•

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

દયા ધર્મનું મૂળ...

દયા એક મહાન ગુણ છે. જે વ્યકિતની અંદર દયા અને કરૂણાનો ભાવ જાગૃત રહે છે તે સમાજનો સૌથી મૂલ્યવાન પ્રાણી કહેવાય છે.

કોઈપણ સ્વાર્થ, અપેક્ષા રાખ્યા વગર બીજાને મદદ કરવી એ દયાભાવ છે.

કહેવાય છે કે જે વ્યકિત બીજાના હિત માટે જીવે છે કે પ્રાણ ન્યોછાવર કરે છે તેના પ્રત્યેક કર્મ શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતા સમાન છે.

દયાળુ વ્યક્તિ કોઈને ધોખો નહીં આપી શકે.

દયાનો સૌથી મોટો લાભ માનવની અંદરનો અહંકાર વિનાથ થાય છે.

દયાભાવ દાખવવાની શરૂઆત ઘરથી કરીએ. પરિવારના સભ્યો સાથે વિનમ્ર વ્યવહાર કરીએ, કામકાજમાં મદદ કરીએ અને ધ્યાન રાખીએ.

બચેલું ભોજન કચરાપેટીમાં નાંખવાના બદલે ગરીબ બાળકોને દાન કરીએ.

જૂના કપડાં, બૂટ વગેરે ફેંકી દેવાને બદલે ગરીબોને દાન કરીએ.

આપણી કમાણીનો થોડો હિસ્સો દાન માટે કાઢીએ.

ઘરની બાલ્કની કે આંગણામાં પક્ષીઓ માટે ચણ નાંખીએ, પાણી ભરેલું વાસણ રાખીએ.

અગર આપ નિવૃત્ત હો તો થોડો સમય સામાજિક પ્રવૃત્તિ માટે કાઢીએ આસપાસના ગરીબ બાળકો જે શાળાએ નથી જતા તેમને ભણાવીએ.

આવા નાના-નાના સેવાના કામ પ્રતિદિન કરી અનેકોની દુવાઓ પ્રાપ્ત કરીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

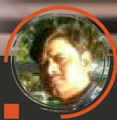
દશનામ

... અનુક્રમણિકા ...



નવલિકા

શતરંજનાં ખેલ...



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

તડાક... તડાક... તડાક !

ત્રણ અડબોથ વિંઝાણી. દર્દનાક ચીસ પાડીને એ જમીન પર પટકાયો. ગાલ સોજી ગયો. નાકમાંથી લોહી વહી નીકળ્યું. લોકઅપમાં દર્દનાક અવાજ ઉઠ્યો.

કે.પી. રાઠોડનો દબદબો જ એવો કે ભલભલા ઝુકી જાય. શક હતો જ પહેલેથી. કડી નહોતી મળતી. વધારે પ્રોટોકોલ ને એવું બધું ન માને. અપરાધી કોઈ પણ હોય, કોલર પકડીને પોલિસ ચોકીમાં હાજર કરે. કાલુપુરનાં ઇન્ચાર્જ, પણ ધાક આખા અમદાવાદમાં ગુંજે. એક, બે ને ત્રણ પ્રહારમાં તો અપરાધી વટાણા વેરી નાખે.

સામેવાળી વ્યક્તિ કોઇ મામુલી નહોતી. એ હતા નગરનાં સૌથી મોટા ધનપતિ. જે.ડી. ઉર્ફે જમનાદાસ શેઠ. ખુબ મોટો કારોબાર. મોટી શાખ. પણ છેલ્લા થોડા સમયથી એક યા બીજી રીતે શેઠની વર્તણુક બદલાઇ ગઇ હતી. અકસ્માત બાદ કોમામાં ચાલ્યા જવું, ચહેરા પર ગંભીર ઈજાઓ થતાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરાવવી, એકાદ મહિના બાદ ભાનમાં આવવું, યાદદાસ્ત ચાલી જવી... છ એક માસ હોસ્પિટલનાં બિછાને રહ્યા બાદ ઘેર પાછું ફરવું. પહેલી નજરે બનવા જોગ લાગતી બાબતમાં રાઠોડને શક ગયો શેઠનાં વિચિત્ર વર્તનથી.

શેઠ સંપૂર્ણ હોશમાં આવ્યા, સારવાર થઇ ગયા બાદ અકસ્માતની ફાઈલ આગળ વધારવા મુલાકાત લીધી. ન જાણે કેમ રાઠોડનાં પુલીસિયા દિમાગમાં છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય સતેજ થઇ ગઇ. બધું જ નોર્મલ હતું. અકસ્માત તો થયા કરે. કોમા, બેભાન, યાદદાસ્ત ગુમાવવી, પ્લાસ્ટિક સર્જરી... આવું તો થયા કરે. પણ... આ "પણ" બાદ પોલિસની ખોપડી ધંધે લાગી ગઈ. કંઈક એવું

હતું, જે સામે હોવા છતાં સમજાતું નહોતું. સવાલ તો અનેક હતા, છતાં કોઇ સવાલ નહોતા!

રાઠોડે ઇન્વેસ્ટીગેશન આદરી!

એક પછી એક કડીઓ મળતી ગઇ. જિગ્સો પઝલનાં ટુકડાઓ ગોઠવાતા ગયા. શતરંજનો ખેલ આબાદ ખેલાયો હતો. કાલુપુર પોલિસ સ્ટેશનથી શેઠનો બંગલો ઝાઝો દુર નહોતો. મારતી જીપે પહોચીને કોલર પકડ્યો શેઠ નો.... "ચાલ મામાનાં ઘેર!" ત્યારે હો હા મચી ગઇ હતી. બે બદામનો પોલિસવાળો આવડા મોટા માણસ પર હાથ કેમ નાખી શકે?

મારતી જીપે ચોકીમાં આવીને ખુરશી પર બેસાડીને પહેલાં ત્રણ અડબોથ ઝીંકી. ફોર સ્ક્વેર સળગાવીને ધુમાડાનાં ગોટા હવામાં છોડ્યા.

શેઠ બરાડ્યા : "તું ઓળખે છે મને? જે.ડી. નામ છે મારું. તારા જેવાઓ મારા માટે દરવાજા ખોલે છે. તારી હિંમત કેમ થઇ...?"

તડાક...! વાક્ય પુરું થાય એ પહેલાં રાઠોડનો લોખંડી હાથ જે.ડી.નાં ગાલ પર રસીદ થયો.

"માર" - ચૌદમાં રત્નનાં ખુબ પ્રયોગને અંતે શેઠનાં હાથ જોડાઈ જ ગયા: "કહું છું, કહું છું..!"

જમનાદાસ ખુબ ભલા માણસ. અઢળક નાણું. પણ વારસદાર કોઈ નહીં. સંતાન સુખ ન મળ્યું. શેઠાણી વર્ષો પહેલાં પ્રભુને વહાલાં થઇ ગયાં એ બાદ શેઠનો જીવ સમાજ સેવામાં પરોવાયો. લોક કલ્યાણનાં કાર્યો કરવાં એ જ જીવનનો ધ્યેય. સગાઓ મિલકતની લાલચમાં નજીક આવતાં. એ તમામ લોકોને થોડા થોડા પૈસા આપીને ચોખવટ કરી દીધી કે મારી સંપતિ પર નજર રાખવી નહીં. એ સાથે જ લાલચી સગા સબંધીઓ માટે જે.ડી. વિલાનાં દરવાજા બંધ થઇ ગયા.

આ વાત એમ.ડી. અર્થાત મંગલદાસને ખુબ વસમી લાગી. શેઠનાં કૌટુંબિક ભાઇ. જુગાર, દારૂ, ચોરી તમામ રીતે બદનામ મંગલદાસે એક ખેલ ખેલ્યો. શતરંજનો ખેલ. ખુબ તૈયારી કરી. શેઠનું અપહરણ કરીને શહેરની એક બંધ મિલમાં બંદી બનાવીને રાખ્યા. અકસ્માતનું નાટક રચ્યું. પ્રાઇવેટ હોસ્પિટલનાં ડોકટર સાથે મળીને પ્લાન ઘડ્યો.

સ્ક્રિપ્ટ મુજબ... શેઠનો અકસ્માત થયો, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું, આઇ.સી.યુ.માં કોઇને આવવા ન દેવા, મહિના સુધી કોમામાં રહેવું, પછી ભાનમાં આવવું, ચહેરાની પ્લાસ્ટીક સર્જરી કરાવવી, યાદદાસ્ત ચાલી જવી... ડોકટર સાથે મળીને આબાદ પ્લાન ઘડ્યો.

ઘેર આવ્યા બાદ એવું કોઇ હતું નહીં જે ઓળખી પાડે. અકસ્માતમાં હાથની આંગળીયો પણ ડેમેજ થવી, જેથી ફિંગરપ્રિન્ટમાં બહાનું બતાવી શકાય. છ એક મહિના હોસ્પિટલમાં ખોટે ખોટા પાટા પીંડી બાંધીને શેઠ બંગલામાં આવ્યા ત્યારે કોઇ જાણતું નહોતું કે આ શેઠ નથી. આ જે.ડી. નહીં એમ.ડી.છે.

આ પ્લાનમાં મંગલદાસને કદ કાઠી કામ લાગી. પાછળથી હૂબહૂ જે.ડી. શેઠ લાગે.

બધું જ ગોઠવાઈ ગયું હતું. તમામ મિલકત ટ્રસ્ટનાં નામે દાન કરીને વિદેશ ચાલ્યા જવું એવો કારસો રચ્યો. ટ્રસ્ટ પણ પોતાનાં મળતીયાઓનું. કોઇને શક જવાનો સવાલ જ નહોતો. શેઠ બીમાર છે... એ બહાના હેઠળ કોઈને પણ મળવાનું બંધ હતું. કોઈ ખબર કાઢવા આવે તો ચહેરા પર પટ્ટા. બાજુમાં એક ડોકટર, જે બોલવાની મનાઈ છે. કહ્યા કરે.

બેંક વાળાઓ પણ માની જ ગયા હતા. નવી સાઈન ચલાવી લેવા તૈયાર થઈ ગયા હતા. શેઠની શાખ જ એવી હતી.

બસ, થોડા જ દિવસ બાદ તમામ મિલકત ટ્રસ્ટમાં ટ્રાન્સફર કરીને વિદેશ ઉડી જવું. ડોકટરનો પણ મોટો ભાગ હતો એ ચુકતે કરી દેવો.

પણ...

રાઠોડે પકડી પાડયો.!

અકસ્માતનું સ્ટેટમેન્ટ લેવા જવાનું થયું ત્યારે શેઠ અને ડૉકટર વચ્ચે વાતચીત થતી હતી. જેમાં પૈસા, વિદેશ, ટ્રસ્ટ, મારો ભાગ, તારો ભાગ, ખબર ન પડે, આવા શબ્દો હતા, જે શક પેદા કરી ગયા. અને... ખેલ ખલ્લાસ!

પાટ્ટા બાંધેલા ચહેરાવાળા શેઠ પાસે બેસીને ઇન્સ્પેકટર રાઠોડે અંધારામાં સોગઠી મારી.

"શેઠ, મારો પણ ભાગ રાખો. બધી વાત સાંભળી લીધી છે. કોઇને કહીશ નહીં. પણ મારો ભાગ ન મળ્યો તો... આ જોઇ છે?"

તેણે કમર પર લટકતી રિવોલ્વર પર હાથ મૂક્યો.

"મને મતલબ નથી કે તમારો શું પ્લાન છે, શું કર્યું છે કે શું કરવાનાનાં છો? મને મતલબ છે પૈસાથી. પૈસા ખુદા તો નહીં, પર ખુદા કસમ, ખુદા સે કમ ભી નહીં."

શેઠ થોથવાઈ ગયા. "ભ... ભાગ? અરે ભાઈ શાનો ભાગ. અમે તો ટ્રસ્ટનાં લેવડ-દેવડની વાતો કરતા હતા. દુનિયા જાણે છે મને. મારાં સેવા કાર્યોને. કોઇ દિન દુઃખીયું હોય તો કહેજો ઓફિસર. બનતી બધી મદદ મળશે. સેવા પરમો ધર્મ."

રાઠોડે સિગારેટ સળગાવી.

"હાં શેઠ. સેવા પરમો ધર્મ. પણ ત્યારે જ, જ્યારે મેવા પરમો ધર્મ હોય. સેવાની આડમાં મેવા ખાઓ છો તો થોડી પ્રસાદી અમને પણ આપો માલિક. બડી મહેરબાની હોગી."

જમનાદાસ શેઠને અગાઉ મળવાનું થયું હતું. સેવાકીય પ્રવૃતિઓ માટે શહેરમાં અવાર-નવાર કાર્યક્રમો યોજાતા. એકવાર એક કાર્યક્રમ દરમિયાન રાઠોડ અને જમનાદાસ બાજુ બાજુમાં બેઠા હતા. પગનાં પંજા પાસે કાળું ચકામું જોઈને તેણે સહજતાથી પૂછ્યું હતું.

"કેમ, કંઈ વાગ્યું છે શેઠ?" ત્યારે જમનાદાસે કહ્યું હતું.

"વાગ્યું નથી, બળ્યો છું. શોર્ટ સર્કિટ થતાં જીવતો વાયર પગ પર પડયો હતો. ત્યારથી દાગ રહી ગયો છે. પણ શું ફરક પડે શરીર પર કાળો દાગ હોય તો. કામ ઉજળાં કરીએ તો કાળા દાગ પણ ભૂંસાઈ જાય." એવું કંઇ ફિલોસોફી વાળું બોલ્યા હતા.

ડાબા કે જમણા પગે? એ યાદ નહોતું, પણ શેઠનાં પગનાં પંજા પાસે નાનો એવો

કાળો દાગ છે એટલું યાદ આવ્યું. કાળા દાગવાળી વાત અચાનક યાદ આવી. અકસ્માતની ફાઇલ બંધ કરવા શેઠને મળવા ગયો હતો, પણ ફાઇલ ખોલીને આવ્યો...!

પોલીસનું મગજ સક્રિય થઇ ગયું. કાળો દાગ જોવો હતો..!

પણ પગમાં તો મોજાં પહેર્યાં હતાં. કેમ કહેવું કે મોજાં ઉતારો..?

રાઠોડે મુલાકાત વધારી દીધી. દોસ્તી જેવો વર્તાવ કરવા લાગ્યો. જૂની મુલાકાતો વિશેની જાણકારી મેળવી. પણ શેઠ "કંઇ યાદ નથી"નું રટણ કરતા રહ્યા. પણ હાર માને એ બીજા. એક મુલાકાતમાં પગ દેખાયો. મોજાં વગરનાં બંને પગ તેણે ધ્યાનથી જોયા. એકેય પગમાં દાગ નહોતો. પોલિસિયું મગજ દોડવા લાગ્યું. જમનાદાસ તો નથી. આ નકકી વાત. તો કોણ છે? કોણ હોઈ શકે? જબરો ખેલ ખેલાયો હતો.

"સર, આ ફાઇલનું શું કરું? ઘણાં મહિનાઓથી કોર્ટમાં તારીખ ભરવા નથી આવતો આ. તપાસ કરી તો લાપતા છે. આવતી કાલે તારીખ છે. જજ સાહેબે કહ્યું છે કે આને કાનુનનાં પાઠ ભણાવો." સબ ઇન્સ્પેકટર રાવતે ટેબલ પર ફાઇલ રાખી.

રાઠોડ સાહેબનાં મગજનો પારો ગયો. "લાવ જોઉં. કયો મહારથી કાનુન સાથે કબડ્ડી કબડ્ડી રમે છે. ધોબી પછાડ આપવી પડશે. ઓહ, આ તો મંગલદાસ છે. જમનાદાસનો દુરનો ભાઇ થાય સંબંધમાં. ક્યાં ગયો હશે આજકાલ?"

ચોરી, દારૂ, ચિટિંગ કેસ એમ અનેક કેસમાં એનો ભેટો થતો. ભારે ખંધો માણસ.

સિગારેટ સળગાવી. શું માજરો છે? જમનાદાસ જમનાદાસ જેવા લાગતા નથી. મંગલદાસ લાપતા છે.

ધૂમ્રશેરનાં ગોટેગોટા ઉડવા લાગ્યા. તેનું મગજ દોડતું હતું.

શેઠને મળવા વારંવાર જવા લાગ્યો. શંકા મજબૂત થતી ગઈ. આ જમનાદાસ નહીં, મંગળદાસ છે એ સમજતાં વાર ન લાગી.

...અને એક દિવસ ઉપાડ્યો. જીપમાં બેસાડીને મારતી જીપે પોલીસ થાણા પહોંચ્યો.

તડાક...તડાક...તડાક....

અને મંગલદાસે વટાણા વેરી દીધા.

જમનાદાસ શેઠને મિલમાંથી બહાર કાઢ્યા. મંગલદાસને જેલમાં પુર્યો.

ઇન્સ્પેકટર રાઠોડની ખુબ ચર્ચા ચાલી. અજીબોગરીબ કેસ હતો. મિડિયામાં દિવસો સુધી કેસ પર અહેવાલો આવ્યા. ખુબ લખાયું.

ઓફિસમાં પગ પર પગ ચડાવીને બેઠા રાઠોડે સિગારેટ સળગાવી. લાંબો કસ લીધો. ત્યાં એક ફૂટડી છોકરી અંદર દાખલ થઈ.

"સર, મારું નામ ઉજાલા છે. મારે કેસ કરવો છે..." કહીને તે વિગતો કહેવા લાગી.

ઓહ...!

પહેલાં તો આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયો રાઠોડ. પણ પછી તલવાર કટ મૂછો વાળા ચહેરા પર ચિર પરિચિત સ્મિત થિરકવા લાગ્યું.

અબ આયેગા મઝા....



મહિલાઓને આદર તથા રક્ષણ



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

મહાભારતના મહાન યોદ્ધા ભિષ્મએ એક વખત યુધિષ્ઠિરને સલાહ આપી - “જે સમાજ મહિલાઓને માન નથી આપતો, તે નાશ પામશે.” સ્ત્રીજાતિ તરફ આદરનો અભાવ આપણા હિંદુ મહાકાવ્યોમાંના મહાન યુદ્ધોનું કારણ બન્યો. દ્રૌપદીને બધા પુરૂષો વચ્ચે શરમીંદી કર્યા પછી મહાભારતનું ૧૮ દિવસનું યુદ્ધ તથા રામાયણમાં રાવણ સીતાનું હરણ કરી ગયો ત્યારે લંકામાં થયેલ યુદ્ધ.

ચાણકય પણ કટોકટીના સમયે મહિલાઓને આપવી જોઈતી અગ્રતાનો સંદર્ભ આપે છે... કે, ‘એક જોખમી પરિસ્થિતિમાંથી તેણે સ્ત્રીવૃંદને ખસેડયા પછી ખસી જવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.’

બીજા શબ્દોમાં જોઈએ તો જો કોઈએ હોનારત અથવા ભયજનક પરિસ્થિતિમાં ભાગવું પડે, તો સ્ત્રીઓને બચાવ્યા પછી જ તેમ કરવું જોઈએ. કોઈ પૂછી શકે કે, ‘જ્યારે આટલી બધી જાતિ સમાનતા છે,



ત્યારે આવા પાઠની શી જરૂર છે?'

સારું, તમારી જ સ્ત્રી મિત્રો અથવા સગાંઓને પૂછો કે તેઓ સમાજમાં સમાનતા અનુભવે છે, અથવા તો તેમની જાતિને લક્ષ્યમાં રાખીને થતા અત્યાચારો સંપૂર્ણપણે અટકી ગયા છે?

તેઓના જવાબ ઉપર તમારા પોતાના નિર્ણયને આધાર બનાવો અને જો તમને એમ લાગે કે આપણી માનસિકતામાં ફેરફાર આવશ્યક છે, તો આપણાં રોજીંદા જીવનમાં આપણે મહિલાઓને કેવી રીતે આદર તથા રક્ષણ આપી શકીએ તે જોઈએ....

* **આપણા કાર્યસ્થળે :**

આજે દરેક ક્ષેત્રમાં કામકાજી મહિલાઓની સંખ્યા વધી છે. પછી તે વ્યાપાર, શિક્ષણ અથવા નાગરિક સેવાઓનાં ક્ષેત્રમાં પણ હોય.

આપણે દરેકે મહિલાઓ સાથે પરસ્પર કામ કરવું પડે છે. યાદ રાખો કે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો જુદી રીતે વિચારો છે. આ એક મૂળભૂત માનસિક તફાવત છે.

જ્યારે પુરૂષો અને મહિલાઓ એક જ પ્રકલ્પ પર સાથે કામ કરતા હોય છે, ત્યારે તેઓ જુદા જુદા વિચારો ધરાવતા હોય છે. હવે, જો તમે ઉપરી હો, તો ધ્યાન રાખો છે દરેક પ્રકલ્પમાં બંને જાતિની વ્યકિતઓ હોય. જો તમે કર્મચારી હો તો માત્ર મહિલાઓ તરફ આદરની છાપ જ ન પાડો પરંતુ તેમના દ્રષ્ટિબિંદુ તરફ ગ્રહણશીલતા બતાઓ.

* **આપણાં ઘરમાં :**

જ્યારે સ્ત્રી વગરનું ઘર અધૂરૂં છે, આપણાં કુટુંબની મહિલાઓમાં પણ આવડત હોય છે, જેને પાંખો આપવી જરૂરી છે. તેમની આવડતને પારખો અને પછી તે તમારી દિકરી, પત્ની, બહેન કે મા હોય તે લક્ષ્યમાં લીધા વગર તેમની શકિતની સમિક્ષા કરવાની સ્વતંત્રતા આપો.

* **એક દેશ તરીકે :**

મહિલાઓએ દરેક ક્ષેત્રમાં તેમની કાર્યક્ષમતા પૂરવાર કરી છે. તેમ છતાં, હજી આપણે ઘણે લાંબે સુધી જવાનું છે. માત્ર હજી આપણે જેના વિશે સાંભળીએ છીએ તે સ્ત્રીભૂણ હત્યાની સંખ્યા, કન્યા કેળવણીના ઓછા ટકા, વગેરે તરફ જુઓ.

મહિલા સશકિતકરણ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ સામાજિક કાર્ય સંપૂર્ણ થઈ શકે નહીં. આપણે આપણા દેશને ભારતમાતા તરીકે ઓળખાવીએ છીએ. પરંતુ તેને દીકરીઓ હોવાની છૂટ ભાગ્યે જ આપીએ છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદે સાચું જ કહ્યું છે - 'કન્યાઓને શિક્ષણ આપો અને દેશ જાગી ઊઠશે.'



લોટરીના ડ્રોનું અદ્ભૂત પરિણામ...

જ્યારે પણ કોઈને મદદ કરો ત્યારે એને લાચારીનો એહસાસ ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજો...

એક કંપનીમાં બોસ દર મહિનાની પાંચ મી તારીખ ના એનાં ૩૦૦ માણસોના સ્ટાફ પાસેથી એક એક હજાર ઉઘરાવીને ૩ લાખ જમા કરતા અને એમાં પોતાનાં તરફથી ૩ લાખ ઉમેરીને ૬ લાખની લોટરી નું ડ્રો કરતાં એમાં જેનું નામ નીકળતું એને ૬ લાખ રૂપિયા બક્ષિસ રૂપે મળતાં.

એ કંપનીમાં ઝાડું પોતા કરવાવાળી બાઇને આ રૂપિયાની બહું જરૂર હતી. કારણકે એનાં દિકરાનું ઓપરેશન કરાવવા નું હતું.

પણ આ તો લોટરી હતી એક જુગારની રમત હતી. એને ન લાગે તો દેખીતી રીતે એને એક હજારનું નુકસાન થાય એમ હતું. છતાં એણે હજાર રૂપિયાનું જોખમ લીધું હતું. અને ભગવાનને પ્રાર્થના કરતી હતી કે લોટરી એને જ લાગે.

બોસ ને એની દયા આવતી હતી. અને એ પણ ચાહતા હતા કે ઇનામ એને જ લાગે.

એણે પોતાના નામની કાપલી પર પોતાના નામને બદલે બાઈ નું નામ લખીને

કાપલી બોકક્ષમાં નાખી દીધી. અને મનોમન પ્રાર્થના કરી કે ઈનામ બાઈ ને જ લાગે.

આમ તો 300 માણસમાં પોતાનું એક નામ જતું કરવાથી ઇનામ એને જ લાગે એવી શક્યતા બહું ઓછી હતી. છતાં એમની ધાર્મિક લાગણીએ એમને એવું કરવા પ્રેર્યા.

બધાની કાપલી એકઠી થયાં બાદ લોટરી ડ્રો નો સમય આવી પહોચ્યો. બોસે એક કાપલી કાઢી. કામવાળી અને બોસ અને તમામ સ્ટાફ ની ધડકન વધી ગઇ.

હવે કોનું નામ નીકળશે? એની આતુરતાથી સૌ રાહ જોઈ રહ્યાં.

એકજ પળમાં બોસે વિજેતાનું નામ ઘોષિત કર્યું અને જાણે ચમત્કાર થયો.

એ નામ કામવાળી બાઇનું હતું. એની આંખમાં હરખના આસું છલકાઇ ગયાં. બોસ ની આંખો પણ ભીની થઇ ગઇ.

બોસે કામવાળી બાઇને ઇનામની રકમનું કવર આપ્યું. ત્યારે બાઈ એ આંખમાં આસું સાથે કહ્યું કે હવે મારાં દીકરાને કોઈ ભય નથી, હું મારાં દીકરાનું ઓપરેશન કરાવી શકીશ. સાચે હું બહું નસીબદાર છું. મારાં પર ભગવાનની અસીમ કૃપા છે.



બોસ અમસ્તા જ લોટરી બોક્સની બાજુમાં જઈને ઉભા રહ્યાં અને જસ્ટ જાણવા ખાતર એમણે બીજી કાપલી કાઢીને જોઈ તો એની આંખો આશ્ચર્યથી પહોળી થઇ ગઇ. બીજી કાપલીમાં પણ કામવાળી બાઇનું જ નામ હતું.

એમણે ત્રીજી કાપલી કાઢી ને જોઇ તો એ ચકરાઇ ગયા. ત્રીજીમાં પણ એનું જ નામ હતું.

પછી તો એમણે એક પછી એક તમામ કાપલી જોઈ તો દરેકે દરેકમાં એનું જ નામ લખેલુ હતું.

એમની છાતી ગર્વથી ફૂલાઇ ગઇ.

ઓફિસના બધાં કર્મચારીએ મૂક રહીને એને મદદ કરી હતી.

એ લોકો ચાહત તો લોટરી ડ્રો કર્યા વગર એને હાથમાં રોકડ રકમ આપી મદદ કરી શક્યાં હોત, પણ એમ ન કરતાં એમણે એને પોતાની હકની રકમ મળી હોય એવી રીતે મદદ કરી.

હમેશાં યાદ રાખજો,

જ્યારે પણ કોઈને મદદ કરો ત્યારે એને લાચારીનો એહસાસ ન થાય અને એનાં માનનું હનન થાય, એવી રીતે મદદ કરશો તો ખરાં અર્થમાં મદદ કરેલી ગણાશે.

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP

:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**



પરિવર્તનથી ડરો નહીં, **લાભ** ઉઠાવો...

પરિવર્તનને તકોના રૂપમાં જોવાનું શરૂ કરો :

સ્માર્ટ લોકો પરિવર્તનને તકના રૂપમાં જુએ છે. તેઓ પરિવર્તનોમાંથી લાભ ઉઠાવવાની પદ્ધતિઓ શોધે છે. સફળ થવા આવો દ્રષ્ટિકોણ રાખવો જરૂરી છે. તમે પરિવર્તનનું સ્વાગત નવી તકોના રૂપમાં કરી શકો છો. તમે નવી પહેલને પોતાનો ઉત્સાહ ફરી જાગ્રત કરનારી સુંદર તક તરીકે પણ જોઈ શકો છો. જીવનમાં પરિવર્તન તો થતાં રહેશે અને તમારે તે સ્વીકારવા પણ પડશે.

સંજોગો પર નિયંત્રણ હાંસલ કરતા શીખોઃ

જીવનમાં તમારે દરેક ક્ષેત્રે આ બાબતો વિશે વિચારવું જોઈએ, જે તમે કરી શકો છો, જેથી તે હાંસલ કરવામાં તમારી શકયતાઓ પ્રબળ રહે. તમારી સાથે સંકળાયેલા સંજોગો પર નિયંત્રણ રાખતા શીખો. આર્થિક રીતે તમે સફળતા ત્યારે જ હાંસલ કરશો, જયારે એ સ્વીકારશો કે તમે જે બનવા ઈચ્છો છો, તે તમારા પર જ નિર્ભર કરે છે. તમે જ તેના માટે જવાબદાર છો.

આદતો બદલવા માટે મજબૂત યોજના બનાવો :

કોઈ ખરાબ આદત તમારામાં હોય તો તેના વિશે જાણ થાય એટલું પૂરતું નથી. તે સુધારવા માટે તમારે પોતાના લક્ષ્ય પર નજર રાખવી જોઈએ અને એ મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારવું જોઈએ જે લક્ષ્ય મેળવવામાં માર્ગમાં વચ્ચે આવી શકે છે. તમે એ આદતો વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો, જે ભવિષ્યમાં આવી શ્કે છે અને પછી તે પ્રમાણે તેનો સામનો કરવા મજબૂત યોજના બનાવો.

અતિ સંવેદનશીલ હોવું કેમ યોગ્ય નથીઃ

મનોવિજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે કે, આપણે જે કરીએ છીએ, તે પોતાની અંગત ઓળખ અને આત્મસન્માન માટે છે. તમે બીજાના કામ કે તેની પ્રતિક્રિયાઓને લઈને અતિ સંવેદનશીલ છો, તે તમે દરેક વાતને એવી જ રીતે લેશો, જાણે તેમણે જે કર્યું છે, તે જાણી જોઈને કર્યું છે, જયારે મોટા ભાગના મામલામાં વાત કંઈક બીજી જ હોય છે.

પપ્પા તો છે જ ને...!!

હતા મારા જન્મ પર
બધા ઉત્સાહી ને..,
એક ખુણામાં ચુપચાપ
ઉભા હતા એ..,
અદબ વાળીને,

બધાએ માત્ર વહાલ કર્યું
ને જે દવાખાનાના બીલ
બાકી હતા તેમાં...,
પપ્પા તો છે જ ને...

પેટ ઘસીને ભાંખોડીયા
ભરતા થયો હું,
અથડાયો ઘડાયો,
કેટકેટલી વાર હું ઘરમાં,
પા પા પગલી ભરતાં
ડર લાગે, પણ...
પડીશ તો ચિંતા નહોતી,
કેમ કે...
પપ્પા તો છે જ ને...

યાદ છે નિશાળનો
પહેલો દિવસ...
જ્યારે રડયો હતો હું,
પોક મુકીને...
શાળાના દરવાજે,
ડરી ગયો હું..,
આ ચોપડીઓના
જંગલમાં,
પણ ખબર હતી કે,
હાથ પકડનાર...
પપ્પા તો છે જ ને...

સ્લેટ માં લખતો હતો હું
જિંદગીના પાઠ રોજ,
ને ભુંસતો સુધારતો હું ભુલો,
જો નહીં સુધરે ભુલો,
ને નહીં ઉકલે આંટીઘૂંટી
તો એ બધું ઉકેલવા,
પપ્પા તો છે જ ને..

પહેલી સાઇકલ, સ્કૂટર
ને પહેલી ગાડીમાં
સ્ટીયરિંગ પકડીને
જોડે દોડ્યા હતા એ,
જો લપસી જઇશ હું
આ જિંદગીના રસ્તાઓ
પર ક્યાંક તો...,
હાથ પકડવા
પપ્પા તો છે જ ને...

તું ભણ ને બાકી હું
ફોડી લઇશ આ ડાયલોગ
પર આખું ભણતર પુરું કર્યું,
ચોપડા, કપડાં ને
પોકેટમની ટાઇમસર
આવતા ને ફી ભરવા માટે
પપ્પા તો છે જ ને...

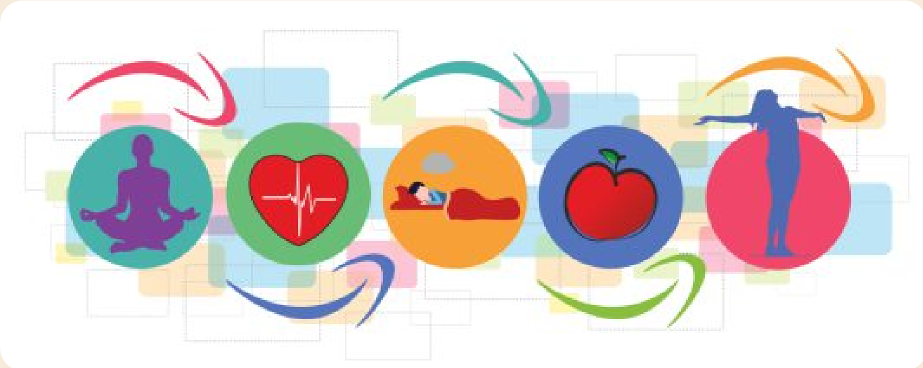
કોઈ કરકસર કે કચાશ
ના કરી મને સારો માણસ
બનાવવામાં જેમણે,
હારી જઉં તો હાથ
પકડીને ઉભો કરી
ફરી તૈયાર કરવામાં
પપ્પા તો છે જ ને...
નોકરી પછી લગ્ન ને
પછી મારું ઘર કરવામાં
જેમણે કદી પાછું વળીને
ના જોયું, કંઈ ખુટી પડશે તો
હું લઇ આવીશ એવી
હૈયાધારણ આપવાવાળા
પપ્પા તો છે જ ને...

જેમણે મને મોટો કર્યો
કોઇ પણ ક્ષોભ વિના,
ને વિતાવ્યું આખું
આયખું એમનું,
તો પણ હજી કંઇ થાય,
તો આવીને મને કહેતા..,
તું મુંજાતો નહીં..,
તારા પપ્પા તો છે જ ને...

હાર્યો કેટલીય વાર
જિંદગીના દાવ પેચમાં,
ને રમ્યો બમણું હું,
જુગારી કેટલાય ખેલમાં,
તોય સતત મને જીતાડવા
મથતા ને..,
થાય કંઇ પણ...,
મને તો એક જ નિરાંત કે..,

પપ્પા તો છે જ ને...





આપણા વેદ મુજબ
સ્વસ્થ રહેવા માટેના કેટલાક **નિયમો...**
જેનો અમલ કરવામાં આવે તો
ડૉક્ટર પાસે જવાની **જરૂર નહીં** પડે...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

- ખોરાક ખાધા પછી 1.30 કલાક પછી જ પાણી પીવું જોઈએ.
- ચુસ્કી ભરીને પાણી પીવો, જેથી તમારા મોંની લાળ પાણીમાં ભળીને પેટમાં જાય, પેટમાં એસિડ બને છે અને જો તમે તેને બંનેને પેટમાં સરખી રીતે મિક્સ કરો તો કોઈ રોગ નજીક નહીં આવે.
- (ફ્રિજનું) ઠંડુ પાણી ક્યારેય ન પીવો.
- સવારે ઉઠતાની સાથે જ કોગળા કર્યા વગર 2 ગ્લાસ પાણી પી લો, આખી રાત તમારા મોંમાં રહેલ લાળ અમૂલ્ય છે, તે પેટમાં જ જવી જોઈએ.
- ખોરાક, તમારે તમારા મોંમાં દાંત હોય તેટલી વખત ચાવવું પડશે.
- જમીન પર સપાટ મુદ્રામાં બેસીને અથવા જડમૂળથી બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ.
- ફૂડ મેનૂમાં એકબીજાની વિરુદ્ધ ખોરાક ન ખાવો જેમ કે દૂધ સાથે દહીં, દૂધ સાથે ડુંગળી, અડદની દાળ દહીં સાથે.

- દરિયાઇ મીઠાને બદલે રોક મીઠું અથવા કાળું મીઠું ખાવું જોઈએ.
- રીફાઈન્ડ તેલ, ડાલ્ડા ઝેર છે, તેના બદલે તમારા વિસ્તાર અનુસાર સરસવ, તલ, મગફળી અથવા નાળિયેર ના ઘાણીના તેલનો ઉપયોગ કરો. ખોરાકમાં સોયાબીનનું કોઇ પણ ઉત્પાદન ન લેવું, તેનું ઉત્પાદન માત્ર ડુક્કર જ પચાવી શકે છે. તેને પચાવવા માટે એન્ઝાઇમ માણસમાં બનતા નથી.
- બપોરના ભોજન પછી ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ આરામ કરવો જોઈએ અને સાંજના ભોજન પછી 500 પગલાં ચાલવા જોઈએ.



- ઘરમાં ખાંડ (ખાંડ) નો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ કારણ કે ખાંડને સફેદ કરવા માટે 17 પ્રકારના ઝેર (કેમિકલ્સ) ઉમેરવા પડે છે, તેના બદલે ગોળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને આજકાલ ગોળ બનાવવામાં કોસ્ટિક સોડા (ઝેર) ભેળવવામાં આવે છે. તે સફેદ બને છે તેથી સફેદ ગોળ ન ખાવો. કુદરતી ગોળ જ ખાઓ. કુદરતી ગોળ ચોકલેટ રંગનો હોય છે.
- સૂતી વખતે તમારું માથું પૂર્વ કે દક્ષિણ તરફ હોવું જોઈએ.
- ઘરમાં એલ્યુમિનિયમના વાસણો કે કૂકર ન હોવા જોઈએ. આપણા વાસણો માટી, પિત્તળ, લોખંડ અને કાંસાના હોવા જોઈએ.
- બપોરનું ભોજન 11 વાગ્યા સુધીમાં કરવું જોઈએ અને સાંજનું ભોજન સૂર્યાસ્ત સુધીમાં કરવું જોઈએ.
- સવારે પરોઢ સુધી દેશી ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલી છાશ (શેક્યા વગરનું જીરું અને મીઠું મિક્સ કરીને) પીવી જોઈએ.
- **જો તમે તમારા જીવનમાં આ નિયમોનો અમલ કરશો તો તમારે ડૉક્ટર પાસે જવાની જરૂર નહીં પડે અને દેશના 8 લાખ કરોડ રૂપિયા બચશે. જો તમે બીમાર છો, તો આ નિયમોનું પાલન કરવાથી, તમારા શરીરના તમામ રોગો (બીપી, શુગર) આગામી 3 મહિનાથી 12 મહિનામાં ખતમ થઇ જશે.**



એક ભિખારીની કથા...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક દયાળું સ્વભાવની સ્ત્રી હતી. એને એવો નિયમ કરેલો કે રસોઇ બનાવતી વખતે પ્રથમ રોટલી તૈયાર કરીને એને બહારની શેરીમાં પડતી રસોડાની બારી પર મુકવી જેથી જરુરિયાત વાળી વ્યક્તિ એ રોટલીઓ ઉપયોગ કરી શકે.

એક વખત એક ભિખારીની નજર આ રોટલી પર પડી એટલે એ રોટલી લેવા માટે આવ્યો. રોટલી હાથમાં લઇને બોલ્યો "જે ખરાબ કરે છે તે તેની સાથે જ રહે છે અને જે સારુ કરે છે તે તેને પાછુ મળે છે." પેલા બહેનને આ કંઇ સમજાયુ નહી.

બીજા દિવસે ભિખારી પાછો આવ્યો. પેલી સ્ત્રી રોટલી મુકે તેની રાહ જોઇને બેઠો

જેવી રોટલી મુકી કે ફટાક દઇને ઉઠાવી લીધી અને બોલ્યો " જે ખરાબ કરે છે તે તેની સાથે જ રહે છે અને જે સારુ કરે છે તે તેને પાછુ મળે છે." પેલી સ્ત્રી વિચારવા લાગી કે એણે મારો આભાર માનવો જોઇએ કે કૃતજ્ઞતા વ્યકત કરવી જોઇએ એને બદલે એ તો રોજ એક સરખો ઉપદેશ આપે છે.

હવે તો આ રોજનો ક્રમ બની ગયો. જેવી રોટલી બારી પર મુકાય કે ભિખારી એ ઉઠાવીને ચાલતી પકડે. પેલી સ્ત્રીને હવે ગુસ્સો આવ્યો. રોજ મારી રોટલી લઇ જાય છે પણ આભારના બે શબ્દો પણ બોલતો નથી.

એક દિવસ ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં રોટલી પર ઝેર ચોપડીને બારી પાસે મુકવા ગઇ. ભિખારી ત્યાં રાહ જોઇને બેઠો જ હતો. રોટલી બારી પર મુકતા એ સ્ત્રીનો જીવ ન ચાલ્યો એણે ઝેરવાળી રોટલીને ચુલામાં નાખીને સળગાવી દીધી અને બીજી રોટલી બનાવીને બહાર મુકી જે લઇને ભિખારીએ ચાલતી પકડી.

થોડા સમય પછી કોઇએ એના ઘરનો દરવાજો ખખડાવ્યો. એણે દરવાજો ખોલ્યો તો એ ફાટી આંખે સામે ઉભેલી વ્યક્તિને જોઇ જ રહી. ઘણા સમય પહેલા ઘર છોડીને જતો રહેલો એનો યુવાન દિકરો સામે ઉભો હતો. ભિખારી કરતા પણ ખરાબ હાલત હતી. આખુ શરીર ધ્રુજતું હતું. સ્ત્રી તો પોતાના દિકરાને ભેટીને રડી જ પડી.

છોકરાએ કહ્યુ, "હું ઘણા દિવસનો ભુખ્યો હતો. માંડ માંડ આપણા ગામના પાદર સુધી પહોંચી શક્યો. વધુ ચાલવાની મારી કોઇ જ ક્ષમતા ન હતી. હું બેભાન જેવી અવસ્થામાં પડેલો હતો. ત્યારે ત્યાંથી એક ભિખારી પસાર થયો એના હાથમાં એક રોટલી હતી. હું ટીકી ટીકીને એ રોટલી જોવા લાગ્યો. ભિખારીએ રોટલી મને આપી અને કહ્યુ , "હું રોજ આ રોટલી ખાઉં છું પણ આજે મારા કરતા આ રોટલીની તને વધારે જરૂર છે. માટે તું ખાઇ જા."

પેલી સ્ત્રી ત્યાં જ ફસડાઇ પડી. "અરે મારા પ્રભુ! આજે ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં ઝેરવાળી રોટલી એ ભિખારીને આપી હોત તો?.... હવે મને સમજાય છે એ જે બોલતો હતો તે બિલકુલ સાચુ હતુ."

મિત્રો, કોઇપણ કામ કરવામાં આવે ત્યારે વહેલું કે મોડુ એનું પરિણામ અવશ્ય મળે છે. સદભાવથી કરેલા કાર્યનું પરિણામ સુખદ હશે અને દુર્ભાવથી કરેલા કાર્યનું પરિણામ દુ:ખદ હશે.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- કોઈ છોકરી ધ્યાનમાં હોય તો કે જો,

  મારે મારી સુમસાન જિંદગીમાં ભૂકંપ લઇ આવવો છે.

* * *

- ગામ ના મોબાઈલ મા ફોટા પાડે,

  પછી ઝેનડર થી પોતા ના મોબાઈલ મા લયે, પાછા બિજા નું હોટસ્પોટ ચાલું કરી ને ફોટો મુકે ને સટેટસ મા લખે...

  "ઘટે તો જિંદગી ઘટે"

  ભાય તારે જિંદગી નય પૈસા ઘટે છે.

* * *

- એક ભાઈએ દૂરથી એક બોર્ડ થાંભલા પર ઊંચે લગાડેલું જોયું. તે પાસે ગયા, પરંતુ એ બોર્ડ પર લેખેલા અક્ષરો બહુ નાના હતા એટલે એમને બરાબર વંચાયું નહીં.

  છેવટે બોર્ડ વાંચવા એ ભાઇ થાંભલે ચઢી ગયા! ઉપર ચઢીને એમણે જોયું તો બોર્ડમાં એવું લખેલું કે 'થાંભલો તાજો રંગેલો છે, અડકવું નહિ.'

* * *

- દુનિયા તમારી નોંધ લે, તમને જોઇને ચોંકી ઊઠે એવું ઇચ્છો છો? સહેલું છે યાર ! હાથી પર શીર્ષાસન કરો, ફોટો પડાવો ને પછી ઊંધો લટકાવી દો. પછી જોઈ લો મજા !!

* * *

* સિરામિક નો વેપારી હોટ સીટ પર..

  અમિતાભ બચ્ચન: ફોન એ ફ્રેન્ડ માં કોને ફોન લગાવીએ?

  વેપારી: જીગા ને.

  અમિતાભ બચ્ચન: અચ્છા તો જીગો તમારો દોસ્ત છે?

  વેપારી: ના ના સાહેબ.. મારે તો ટાઇલ્સ ના પૈસા લેવાના છે.

  મારો ફોન નથી ઉપાડતો.. કદાચ તમારો ફોન ઉપાડી લે..

* * *

- શુદ્ધ ઘી ના કંજૂસ વેપારી નો મજૂર દોડતો દોડતો આવ્યો, કહ્યું કે, શેઠ ઘી ના ડબ્બા માં ઉંદર પડી ગયો છે.

  શેઠ ગરમ થઈ ગયા, કીધું કે તો હવે શું કર્યું? મૂરખ મજૂરે કહ્યું, શેઠ, ઉંદર નીકળતો ના હતો તેથી મેં તેમાં બિલાડી ઉતારી છે.

  શેઠે કહ્યું, શાબાશ....!

* * *

- શિક્ષક બાળક ઉપર ગુસ્સે થઇ ને મમ્મી ને ચિટ્ઠી લખી આપી કે તમારા બાળક ને નવડાવી ને સ્કૂલે મોકલતા જાઓ.. મમ્મી એ તુરંત વળતી ચિટ્ઠી માં લખી મોકલ્યું કે તમો બાળક ને ભણાવવામાં ધ્યાન આપો સૂંઘવામાં નહીં..



ખાંડ ૧૭ ગણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે...



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ્સે ગણતરી કરી છે કે ખાંડ ખાધા પછી છ થી સાત કલાકની અંદર શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ 17 ગણી ઘટી જાય છે. આનું કારણ એ છે કે ખાંડની રાસાયણિક રચના અને ગુણધર્મો વિટામિન સી જેવા જ છે. અને વિટામિન સી રોગપ્રતિકારક ઉત્તેજક છે.

આ પદાર્થોની રાસાયણિક રચનાની સમાનતાને કારણે, ઘણી બધી ખાંડ લેતી વખતે શરીર તેમને મૂંઝવણમાં મૂકે છે. ફેગોસાયટ્સ - રોગપ્રતિકારક તંત્રના કોષો વિટામિન સી પર ખોરાક લે છે, પરંતુ તે ભૂલ કરી શકે છે અને ખાંડને શોષી શકે છે, કારણ કે રાસાયણિક રીતે, રચનામાં, તે એસ્કોર્બિક એસિડ જેવું જ છે.

પરંતુ જ્યારે તે કોષમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે ગ્લુકોઝ અને ફ્રુક્ટોઝનું સંયોજન તેને અંદરથી તરત જ નષ્ટ કરી દે છે, જેના કારણે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. આ કારણોસર, રોગો માટે મીઠી મિશ્રણ અને સીરપ શ્રેષ્ઠ ઉકેલ નથી.

બિલકુલ **પ્રયત્નો નથી** કરવા.

Doing
Nothing At all

$$(1.\underline{00})^{365} = \underline{1.00}$$

V/S

$$(1.\underline{01})^{365} = \underline{37.70}$$

Making **Small**
Consistent **Efforts**

નાના સતત **પ્રયત્નો** કરવા.



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **મે-૨૦૨૪**નો **૨૩મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

દશનામ

સરક્યુલર

‘‘સમાજ શ્રેષ્ઠીઓના ઈન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક’’

ઓમ નમો નારાયણ.

જ્ઞાતિજનો.

આપ સૌને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજનાં પ્રસિદ્ધ મેગેઝિન **"દશનામ સરક્યુલર"**માં ગોસ્વામી સમાજની વિશેષતાઓ પર વિશેષાંક બનાવવામાં આવશે.

જેમાં આપણાં ગોસ્વામી સમાજનાં **પાળિયાઓ, જીવંત સમાધિઓ, શૂરવીરો**, **સંતો, કથાકારો**, **ખેલાડીઓ**, **કલાકારો** વગેરે **મહાનુભવોનાં ઈન્ટરવ્યુ,** સહિતનાં વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવશે. આપણાં ભવ્ય ઇતિહાસને તાજો કરવાનો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ આપ સૌને ગમશે એવી આશા.

ટૂંક સમયમાં પ્રથમ વિશેષાંક પ્રકાશિત થશે..

"સમાજ શ્રેષ્ઠીઓનાં ઇન્ટરવ્યૂ વિશેષાંક."

નિ:સ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરનાં મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય.

તંત્રી શ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી,
(9898 550 883)

સહતંત્રી શ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી
"સારથિ".
(9987 822 505)

e-mail:- dashnamcircular@gmail.com

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

